

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI  
KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA PESERTA DIDIK  
KELAS X SMK BHINEKHA KARYA SURAKARTA  
TAHUN AJARAN 2016/2017**



**SKRIPSI**

**Oleh :**

**ADELIA DARA PUSPITASARI**

**K3113001**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS SEBELAS MARET  
SURAKARTA  
Desember 2017**

## PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Adelia Dara Puspitasari

NIM : K3113001

Program Studi : Bimbingan dan Konseling

menyatakan bahwa skripsi saya berjudul **“KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMK BHINEKHA KARYA SURAKARTA TAHUN AJARAN 2016/2017 ”** ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang dikutip dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila dalam kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan skripsi ini hasil jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya.

Surakarta, Oktober 2017

Yang membuat pernyataan



Adelia Dara Puspitasari

**KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI  
KECANDUAN *GAME ONLINE* PESERTA DIDIK KELAS X**

**SMK BHINEKHA KARYA SURAKARTA**

**TAHUN AJARAN 2016/2017**

**Oleh :**

**Adelia Dara Puspitasari**

**K3113001**

**Skripsi**

**Diajukan untuk memenuhi salah satu persyaratan mendapatkan gelar  
Sarjana Pendidikan pada Program Studi Bimbingan dan Konseling**

**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN**

**UNIVERSITAS SEBELAS MARET**

**SURAKARTA**

**Desember 2017**

## PERSETUJUAN PEMBIMBING

Nama : Adelia Dara Puspitasari  
NIM : K3113001  
Judul Skripsi : Keefektifan Teknik *Self Instruction* Untuk Mengurangi  
Kecanduan *Game Online* Pada Peserta Didik Kelas X SMK  
Bhinekha Karya Surakarta TahunAjaran 2016/2017

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan Tim Penguji  
Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret  
Surakarta.

Surakarta, Desember 2017

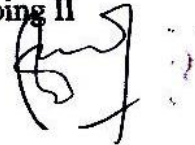
### PersetujuanPembimbing,

Pembimbing I



Dr. Siti S. Fadhilah, M.Pd  
NIP. 195408121981032001

Pembimbing II




Dra. Wardatul Djanah, M.Pd  
NIP. 195305161981032002

## PENGESAHAN SKRIPSI

Nama : Adelia Dara Puspitasari  
NIM : K3113001  
Judul Skripsi : Keefektifan Teknik *Self Instruction* Untuk Mengurangi Kecanduan *Game Online* Pada Peserta Didik Kelas X SMK Bhinekha Karya Surakarta Tahun Ajaran 2016/2017.

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Kamis tanggal 14 Desember 2017 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 3 bulan. Skripsi ini telah direvisi dan mendapat persetujuan dari Tim Penguji.

Persetujuan hasil revisi dari Tim Penguji :

	Nama Terang	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua	: Dr. Asrowi, M.Pd		8/12
Sekretaris	: Agus Tri Susilo, M.Pd		29-12-17
Anggota I	: Dr. Siti S Fadhillah, M.Pd		29-12-2017
Anggota II	: Dra. Wardatul Djanah, M.Pd		29-12-2017

Skripsi ini disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Bimbingan dan Konseling pada:

Hari : Senin  
Tanggal : 08 Januari 2018

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Sebelas Maret,

Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd  
NIP. 196101241987021001

Kepala Program Studi  
Bimbingan dan Konseling,

Dr. Edy Legowo, M.Pd.  
NIP. 195703241983031002



## ABSTRAK

Adelia Dara Puspitasari. K3113001. **KEEFEKTIFAN TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE* PADA PESERTA DIDIK KELAS X SMKBHINEKHA KARYA SURAKARTA TAHUN AJARAN 2016/2017**, Skripsi, Surakarta: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Desember 2017.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji keefektifan Teknik *Self Instruction* Untuk Mengurangi Kecanduan *game online* Peserta Didik Kelas X SMKBhinekha Karya Surakarta Tahun ajaran 2016/2017. Penelitian ini merupakan penelitian eksperimen dengan metode penelitian *single case experimental design* rancangan desainnya adalah desain A-B-A. Subjek dalam penelitian ini adalah dua peserta didik kelas X SMK Bhinekha Karya Surakarta. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan wawancara, angket, lembar observasi durasi-frekuensi dan instrument observasi perilaku kecanduan *game online*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan dua teknik analisis antara lain analisis dalam kondisi dan analisis klinis.

Hasil uji hipotesis tindakan dilakukan secara deskriptif yaitu dengan cara menganalisis hasil observasi dan wawancara perilaku kecanduan *game online* subjek penelitian. Berdasarkan hasil analisis dalam kondisi serta analisis klinis data durasi dan frekuensi perilaku kecanduan *game online* subjek AP dan AS dihasilkan adanya perubahan pada perilaku kecanduan *game online* subjek penelitian ke arah yang lebih baik yaitu kecenderungan arah menurun, baik dari *baseline-1*, *intervensi* maupun *baseline-2*.

**Kata Kunci:** *Self Instruction*, Kecanduan, *game online*.

## **ABSTRACT**

Adelia Dara Puspitasari K3113001. **THE EFFECTIVITY OF SELF INSTRUCTION TECHNIC TO DECREASE ONLINE GAME'S ADDICTION ON THE 10th GRADE STUDENTS OF VOCATIONAL HIGH SCHOOL BHINEKHA KARYA SURAKARTA ACADEMIC YEAR 2016/2017**, Thesis, Surakarta: Teacher Training and Education Faculty Sebelas Maret University of Surakarta, December 2017

This research was aimed to examine the effectiveness of self instruction technic to decrease online game's addiction on the 10th grade students of vocational high school bhinekha karya surakarta academic year 2016/2017. This research is included into experimental reasearch by using the method of single case experimental design. The design planning is A-B-A. The research subject is two participants from the Students of the first grade in SMK Bhinekha Karya Surakarta. The data collection technique by using interview, questionnaire, frequence-duration observation sheet, and observation instrument of online game addicted behaviour. The data anallyse in this research uses two techniques, they are analyse in condition and clinic analyse.

The result of hypothesis test of action is done descriptively by analyzing the result of observation and interview the behavior of fame addiction toward the subject of research. Based on the results of the analysis in the condition and clinical analysis of the data duration and frequency of addiction of the subject's behavior of online game;s, the results of subject AP and AS there are the changes in the behavior of addiction game online subjects to a better direction that is the downward direction of both baseline-1, intervention and baseline-2

**Key words :** Self instruction, online game, addicted

## **MOTTO**

“Dan hanya kepada Tuhan mullah engkau berharap”

(Ash-Sharh, ayat 8)

"Jadilah kamu manusia yang pada kelahiranmu semua orang tertawa bahagia, tetapi hanya kamu sendiri yang menangis; dan pada kematianmu semua orang menangis sedih, tetapi hanya kamu sendiri yang tersenyum."

(Mahatma Gandhi)

“Jika kamu berbuat baik (berarti) kamu berbuat baik bagi dirimu sendiri dan jika kamu berbuat jahat, maka (kejahatan) itu bagi dirimu sendiri”

(Q.S: al-Isra’: 7)



## **PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

**“bapak Mardiyanto dan ibuku Murwati Ningrum”**

Terimakasih atas doa serta kasih sayang yang telah diberikan, sehingga membuat saya selalu terpacu dan bersemangat dalam melakukan segala hal, khususnya dalam menyelesaikan skripsi ini.

**“Almamater UNS”**

Terimakasih atas ilmu dan pengalaman hidup yang telah diberikan selama ini.

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, taufik dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“TEKNIK *SELF INSTRUCTION* UNTUK MENGURANGI KECANDUAN *GAME ONLINE* PESERTA DIDIK KELAS X SMK BHINEKHA KARYA SURAKARTA”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Joko Nurkamto, M.Pd., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta yang telah memberikan ijin dalam menyusun skripsi serta melakukan penelitian.
2. Dr. Edy Legowo, M.Pd., selaku Kepala Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Sebelas Maret Surakarta yang selalu memberikan motivasi serta bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
3. Dr. Siti S Fadhillah, M.Pd selaku pembimbing I yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini
4. Dra. Wardatul Djanah, M.Pd selaku pembimbing II yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Drs. Didik Sunarto, selaku guru Bimbingan dan Konseling SMK Bhinekha Karya Surakarta yang telah membimbing dan bantuan dalam pelaksanaan penelitian.
6. Eva Fitriyani, Deo Raka Sadewa dan Teman-teman BK angkatan 2013 yang selalu memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini serta selalu memberikan bantuan serta semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.

7. Adisti Pramudita, Dewi Nurhayati, Fantasi Fana, Sundari, sahabatku yang telah memberikan dukungan dalam menyelesaikan skripsi ini.

Peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi guru BK dan praktisi BK dalam pengembangan ilmu di bidang Bimbingan dan Konseling.

Surakarta, Desember 2017

Peneliti

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN .....	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	iv
PENGESAHAN SKRIPSI .....	v
ABSTRAK .....	vi
MOTTO .....	viii
PERSEMBAHAN .....	ix
KATA PENGANTAR .....	x
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL.....	xivv
DAFTARGAMBAR .....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN .....	xvi
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Pembatasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah .....	5
E. Tujuan Penelitian .....	5
F. Manfaat Penelitian .....	5
 BAB II KAJIAN PUSTAKA, KERANGKA BERPIKIR, DAN HIPOTESIS	
A. Kajian Pustaka	
1. Kajian Tentang Kecanduan <i>Game online</i> .....	7
2. Kajian Tentang <i>Self Instruction</i> .....	15
3. Kajian Tentang Karakteristik Peserta Didik SMK .....	22
4. Teknik <i>Self Instruction</i> untuk Mengurangi Kecanduan <i>Game online</i> Peserta Didik SMK .....	23
5. Penelitian yang Relevan .....	24

B. Kerangka Berpikir .....	26
C. Hipotesis .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
A. Tempat dan Waktu Penelitian .....	28
B. Desain Penelitian .....	29
C. Variabel Penelitian .....	33
D. Subjek Penelitian .....	34
E. Teknik Pengumpulan Data .....	34
F. Validasi Instrumen Penelitian	
1. Uji Validitas .....	37
2. Uji Reliabilitas .....	38
G. Teknik Analisis Data .....	39
H. Prosedur Penelitian	
1. Tahap Persiapan .....	40
2. Tahap Pelaksanaan Penelitian .....	40
3. Penyusunan Laporan .....	42
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b>	
A. Hasil Penelitian	
1. Deskripsi Data .....	43
2. Hasil Uji Persyaratan Analisis .....	71
3. Hasil Uji Hipotesis .....	83
B. Pembahasan .....	84
<b>BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN</b>	
A. Simpulan .....	87
B. Implikasi .....	88
C. Saran .....	88
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>89</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1. Panduan Observasi perilaku kecanduan <i>game online</i> .....	35
3.2. Pencatatan Frekuensi.....	36
3.3. Pencatatan Durasi.....	36
4.1. Skor Kecanduan <i>Game Online</i> .....	45
4.2. Pedoman Observasi Perilaku Kecanduan <i>Game online</i> Peserta Didik... ..	47
4.3. Uji Kesepahaman Observer 1 dan Observer 2 .....	48
4.4. Perilaku Kecanduan <i>Game online</i> Fase Baseline 1 .....	50
4.5. Hasil Observasi Fase Baseline 1 .....	51
4.6. Perilaku Kecanduan <i>Game Online</i> Fase Baseline 2 .....	52
4.7. Perilaku Kecanduan <i>Game online</i> Fase Baseline 3 .....	53
4.8. Perilaku Kecanduan <i>Game Online</i> Fase Baseline 4 .....	53
4.9. Perilaku Kecanduan <i>Game Online</i> Fase Baseline 5 .....	54
4.10. Tabulasi Pengumpulan Data Baseline Kecanduan <i>Game online</i> .....	54
4.11. Durasi dan Frekuensi Perilaku Kecanduan <i>Game online</i> Subjek AP dan AS pada Fase Baseline-1 .....	55
4.12. Data Durasi dan Frekuensi Perilaku Kecanduan <i>Game online</i> Hasil Intervensi ke 1 subjek AP dan AS .....	58
4.13. Data Durasi dan Frekuensi Perilaku Kecanduan <i>Game online</i> Hasil Intervensi ke-2 Subjek AP dan AS .....	59
4.14. Data Durasi dan Frekuensi Perilaku Kecanduan <i>Game online</i> Hasil Intervensi ke-3 subjek AP dan AS .....	61
4.15. Data Durasi dan Frekuensi Perilaku Kecanduan <i>Game online</i> Hasil Intervensi ke-4 Subjek AP dan AS .....	62
4.16. Data Durasi dan Frekuensi Perilaku Kecanduan <i>Game online</i> Hasil Intervensi ke-5 subjek AP dan AS .....	63
4.17. Durasi dan Frekuensi Perilaku Kecanduan <i>Game online</i> subjek AP dan AS pada Fase Intervensi .....	64
4.18. Perilaku Kecanduan <i>game online</i> Pasca Intervensi 1 .....	66

4.19. Hasil Observasi Fase Pasca <i>Intervensi 1</i> .....	67
4.20. Perilaku Kecanduan <i>game online</i> Pasca <i>Intervensi 2</i> .....	68
4.21. Perilaku Kecanduan <i>game online</i> Pasca <i>Intervensi 3</i> .....	68
4.22. Perilaku Kecanduan <i>game online</i> Pasca <i>Intervensi 4</i> .....	69
4.23. Perilaku Kecanduan <i>game online</i> Pasca <i>Intervensi 5</i> .....	70
4.24. Tabulasi Pengumpulan Data Pasca <i>Intervensi</i> Kecanduan <i>game online</i> .....	70
4.25. Durasi dan frekuensi perilaku kecanduan <i>game online</i> subjek AP dan AS pada Fase Baseline-2 .....	70
4.26. Perubahan Durasi Perilaku Kecanduan <i>Game online</i> pada Subjek AP.....	72
4.27. Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi Subjek AP (Durasi) .....	74
4.28. Perubahan Frekuensi Perilaku Kecanduan <i>game online</i> pada subjek AP .....	74
4.29. Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi Subjek AP(Frekuensi) .....	76
4.30. Perubahan Durasi Perilaku Kecanduan <i>game online</i> pada subjekAS .....	77
4.31. Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi Subjek AS(Durasi) .....	79
4.32. Perubahan Frekuensi Perilaku Kecanduan <i>game online</i> pada Subjek AS.....	79
4.33. Rangkuman Hasil Analisis Dalam Kondisi Subjek AS(Frekuensi) .....	81

## DAFTAR GAMBAR

Tabel	Halaman
2.1. Kerangka Berpikir .....	26
3.1. Jadwal Penelitian.....	29
3.2. Desain Penelitian A-B-A.....	30
4.1. Grafik Durasi perilaku kecanduan <i>Game online</i> Subjek AP dan AS pada Fase <i>Baseline-1</i> .....	55
4.2. Grafik Frekuensi Perilaku Kecanduan <i>Game online</i> Subjek AP dan AS pada Fase <i>Baseline-1</i> .....	56
4.3. Grafik Durasi Perilaku Kecanduan <i>Game online</i> Subjek AP dan AS pada <i>Intervensi</i> .....	65
4.4. Grafik Frekuensi Perilaku Kecanduan <i>Game online</i> Subjek AP dan AS pada <i>Intervensi</i> .....	65
4.5. Grafik Durasi Perilaku Kecanduan <i>Game online</i> Subjek AP dan AS pada Fase <i>Baseline-2</i> .....	71
4.6. Grafik Frekuensi Perilaku Kecanduan <i>Game online</i> Subjek AP dan AS pada Fase <i>Baseline-2</i> .....	71
4.7. Perbandingan Durasi (menit) Tahap A1-B-A2 Pengubahan Perilaku Kecanduan <i>Game online</i> pada Subjek AP .....	72
4.8. Perbandingan Frekuensi (kali) Tahap A1-B-A2 Pengubahan Perilaku Kecanduan <i>Game online</i> pada Subjek AP .....	75
4.9. Perbandingan Durasi (menit) Tahap A1-B-A2 Pengubahan Perilaku Kecanduan <i>Game online</i> pada Subjek AS .....	77
4.10. Perbandingan Frekuensi (kali) Tahap A1-B-A2 Pengubahan Perilaku Kecanduan <i>game online</i> pada Subjek AS.....	79



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Pedoman Wawancara .....	93
2. Hasil wawancara .....	94
3. Kisi-kisi Angket Kecanduan <i>Game online</i> .....	97
4. Angket Kecanduan <i>Game online</i> .....	102
5. Tabulasi Nilai .....	105
6. Kisi-kisi Observasi Kecanduan <i>Game online</i> .....	109
7. Angket Uji Kesepahaman .....	112
8. Hasil Observasi Baseline 1 .....	113
9. Hasil Observasi Intervensi .....	118
10. Hasil Observasi Baseline 2 .....	123
11. Hasil Frekuensi dan Durasi .....	128
12. Hasil Evaluasi Intervensi .....	131
13. Hasil Analisis dalam Kondisi .....	141
14. Analisis Klinis .....	153
14. Presensi Pelaksanaan Intervensi .....	154
15. Dokumentasi Penelitian .....	155
16. Surat-surat Penelitian .....	158